

「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」
策定検討会報告書

平成 26 年 3 月

厚 生 労 働 省

「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定検討会

構成員名簿

五十音順、敬称略
(平成 26 年 3 月現在)

雨海 照祥	武庫川女子大学 教授
勝川 史憲	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授
門脇 孝	東京大学大学院 教授
河野 雄平	国立循環器病研究センター 部門長
木戸 康博	京都府立大学大学院 教授
葛谷 雅文	名古屋大学大学院 教授
熊谷 裕通	静岡県立大学 教授
児玉 浩子	帝京平成大学 教授
古野 純典	国立健康・栄養研究所 理事長
佐々木 敏	東京大学大学院 教授
佐々木 雅也	滋賀医科大学医学部附属病院 病院教授
柴田 克己	滋賀県立大学 教授
柴田 重信	早稲田大学 教授
曾根 博仁	新潟大学大学院 教授
多田 紀夫	東京慈恵会医科大学 客員教授
寺本 民生	帝京大学名誉教授・臨床研究センターセンター長
○中村 丁次	神奈川県立保健福祉大学 学長
◎菱田 明	浜松医科大学 名誉教授
深柄 和彦	東京大学医学部附属病院 准教授

◎座長、○副座長

「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定検討会

ワーキンググループ 構成員名簿

五十音順、敬称略
(平成 26 年 3 月現在)

安東 克之	東京大学大学院 特任准教授
上西 一弘	女子栄養大学 教授
宇都宮 一典	東京慈恵会医科大学 主任教授
江崎 治	昭和女子大学大学院 教授
勝川 史憲	慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 教授
木戸 康博	京都府立大学大学院 教授
葛谷 雅文	名古屋大学大学院 教授
熊谷 裕通	静岡県立大学 教授
児玉 浩子	帝京平成大学 教授
◎佐々木 敏	東京大学大学院 教授
柴田 克己	滋賀県立大学 教授
瀧本 秀美	国立健康・栄養研究所 栄養疫学研究部長
多田 紀夫	東京慈恵会医科大学 客員教授
田中 清	京都女子大学 教授
吉田 宗弘	関西大学 教授
◎座長	

「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定検討会

ワーキンググループ 協力者名簿

五十音順、敬称略
(平成 26 年 3 月現在)

妊婦・授乳婦

杉山 隆 東北大学病院 教授

高齢者

榎 裕美 愛知淑徳大学 准教授

岡田 希和子 名古屋学芸大学・大学院 准教授

松下 英二 名古屋学芸大学 助手

慢性腎臓病（CKD）

小尾 佳嗣 大阪大学大学院医学系研究科 医員

亀井 浩一 国立成育医療研究センター器官病態系内科部 医員

神田 英一郎 東京共済病院腎臓内科 部長

菅野 義彦 東京医科大学病院 教授

鈴木 芳樹 新潟大学保健管理センター 教授

幡谷 浩史 東京都立小児総合医療センター 医長

安田 日出夫 浜松医科大学 講師

参照体位

加藤 則子 国立保健医療科学院 統括研究官

横山 徹爾 国立保健医療科学院 生涯健康研究部長

「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定検討会 開催経緯

<検討会>

回数	開催日	議題等
第 1 回	平成 25 年 2 月 8 日	・ 食事摂取基準のこれまでの策定状況と課題について ・ 各領域における栄養・食事療法の課題について
第 2 回	平成 25 年 3 月 19 日	・ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」策定にあたり配慮すべき課題について
第 3 回	平成 25 年 4 月 8 日	・ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」の策定方針について
第 4 回	平成 25 年 12 月 25 日	・ 策定の基本的事項について ・ 策定する指標と値について ・ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」報告書構成（案）について
第 5 回	平成 26 年 2 月 3 日	・ 活用の基本的事項について ・ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」報告書（案）について
第 6 回	平成 26 年 3 月 14 日	・ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」報告書の取りまとめについて

<ワーキンググループ>

回数	開催日	議題等
第 1 回	平成 25 年 6 月 17 日	・ 「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」の策定方針を踏まえたエネルギー及び栄養素等の課題について
第 2 回	平成 25 年 7 月 17 日	・ エネルギー及び各栄養素の欠乏の回避、過剰摂取の回避について
第 3 回	平成 25 年 8 月 26 日	・ 生活習慣病の予防に関連するエネルギー及び栄養素について ・ 高齢者、乳幼児について
第 4 回	平成 25 年 9 月 30 日	・ エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について
第 5 回	平成 25 年 10 月 16 日	・ エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について
第 6 回	平成 25 年 11 月 18 日	・ エネルギー及び各栄養素の基準値の策定について

目 次

I 総論

1 策定方針	1
1-1 対象とする個人並びに集団の範囲	2
1-2 策定の対象とするエネルギー及び栄養素	2
1-3 指標の目的と種類	3
1-4 年齢区分	3
2 策定の基本的事項	4
2-1 指標の概要	4
2-2 レビューの方法	8
2-3 基準改定の採択方針	8
2-4 年齢区分	9
2-5 参照体位	10
2-6 策定した食事摂取基準	12
2-7 ライフステージ別の留意点	13
3 策定の留意事項	15
3-1 摂取源	15
3-2 摂取期間	15
3-3 摂取の回数・割合、速さなどの健康影響	15
3-4 調査研究の取扱い	17
3-5 外挿方法	18
3-6 値の丸め方	20
4 活用に関する基本的事項	21
4-1 活用の基本的考え方	21
4-2 食事摂取状況のアセスメントの方法と留意点	21
4-3 指標別に見た活用上の留意点	29
4-4 目的に応じた活用上の留意点	32

II 各論

1 エネルギー・栄養素	45
1-1 エネルギー	45
1-2 たんぱく質	88
1-3 脂質	110
1-4 炭水化物	143
1-5 エネルギー産生栄養素バランス	153
1-6 ビタミン	164
(1) 脂溶性ビタミン	164
①ビタミン A	164
②ビタミン D	170
③ビタミン E	176
④ビタミン K	180
(2) 水溶性ビタミン	194
①ビタミン B ₁	194
②ビタミン B ₂	198
③ナイアシン	202
④ビタミン B ₆	206
⑤ビタミン B ₁₂	211

⑥葉酸	215
⑦パントテン酸	220
⑧ビオチン	223
⑨ビタミンC	226
1-7 ミネラル	247
(1) 多量ミネラル	247
①ナトリウム (Na)	247
②カリウム (K)	252
③カルシウム (Ca)	256
④マグネシウム (Mg)	262
⑤リン (P)	266
(2) 微量ミネラル	286
①鉄 (Fe)	286
②亜鉛 (Zn)	296
③銅 (Cu)	300
④マンガン (Mn)	303
⑤ヨウ素 (I)	306
⑥セレン (Se)	311
⑦クロム (Cr)	315
⑧モリブデン (Mo)	318
〈参考〉水	343
《参考資料1》対象特性	
1 妊婦・授乳婦	345
2 乳児・小児	354
3 高齢者	373
《参考資料2》生活習慣病とエネルギー・栄養素との関連	
1 高血圧	397
2 脂質異常症	411
3 糖尿病	420
4 慢性腎臓病 (CKD)	428